



# 平成25年度 11月 給食だより

平成25年11月号  
深谷市立豊里中学校

秋も深まり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。今の季節は体調を崩しやすく、風邪につながってしまうこともあります。風邪を予防するためのポイントは、体を冷やさないことです。食事を摂ることで、体温は上がります。家の食事や給食をしっかりと食べ、風邪を予防しましょう。



## 11月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」です

11月は、埼玉県全域の学校で「彩の国ふるさと学校給食月間」を行っています。これは、収穫の秋に、埼玉県内産や地元の特産品を給食食材に使用したり、地域の郷土料理などを給食の献立に取り入れたりして、ふるさとへの愛着を深めようとする取り組みです。

豊里中学校の今月の給食には、11日に「煮ぼうとう」の郷土料理を、深谷ねぎをふんだんに使った料理を13日「ねぎのナムル」、18日「ねぎまうどん」を予定しています。

今月は、いつも以上に埼玉県内産や深谷市産の食材を取り入れられるような給食になるよう心がけました。

さて、今日の給食には、どんなものが入っているでしょうか？ 目で見て、食べて、地元で収穫された新鮮な食材を、じっくり味わいましょう！



## 11月から、冬献立です！

衛生管理上、5～10月まで出すことのできなかった、和え物やサラダの手作りドレッシングや混ぜご飯などが、11月より復活します。しかし、冬場でも「ノロウィルス」などによる食中毒の発生の危険はあります。今後も油断することなく安全な給食の提供を努めてまいりますので、よろしくお願いたします。

# 給食レシピ の紹介♪

新メニュー

## 鶏肉のふっかちゃん 塩ダレ



<材料> 4人分

- ・鶏胸肉角切り・・・200g
  - ・料理酒・・・・・・・・小さじ1
  - ・しょうが（みじんぎり）少々
  - ・片栗粉・・・・・・・・大さじ4
  - ・揚げ油・・・・・・・・適量
- ～タレ～
- ・ねぎ（斜め千切り）・・・半分
  - ・しょうが（みじん切り）少々
  - ・にんにく（みじん切り）少々
  - ・料理酒・・・・・・・・小さじ1
  - ・塩・こしょう・・・・少々
  - ・中華スープ・・・・・・・・大さじ1
  - ・ごま油・・・・・・・・大さじ1/2
  - ・昆布茶・・・・・・・・少々
  - ・白いりごま・・・・大さじ1/2

<作り方>

- ①鶏肉に料理酒、しょうがで下味をつける。
- ②ねぎ塩ダレをつくる。フライパンにごま油を熱し、しょうが、にんにく、ねぎを炒め、しんなりしたら調味料を混ぜる。
- ③①の鶏肉に片栗粉をまぶし、揚げる。
- ④③の揚げた鶏肉に②のねぎ塩ダレを絡めて完成です♪

こぶ茶が  
隠し味♪



## ★後期・給食委員さんの紹介

|    | 1学年             | 2学年             | 3学年             |
|----|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1組 | 河田 紫乃<br>○木暮 優奈 | 阿部 恵大<br>○川田 七海 | 伊丹 颯<br>渋沢 千春   |
| 2組 | 根岸 拓磨<br>長川 彩香  | 荒木 翔輝<br>◎丸山 文菜 | ○福島 啓人<br>木村 莉奈 |

◎・・・委員長 ○・・・副委員長

<主な活動内容>

- ・牛乳パックの管理
- ・配膳時の身支度チェック
- ・給食室の後片付け

★前期の委員さんから仕事の内容を聞いて、しっかり引き継ぎをしましょう!



給食委員さんの指示に従って、  
みんなで協力しよう!